

# BENESSERE DONNA...

## OLTRE L'8 MARZO



Comune di  
Borgo Virgilio

**18:00** *Giovedì 20 marzo 2025*  
**IL TEMPO PER TE**

Quanto il carico mentale influenza la tua vita e ti impedisce di realizzare i tuoi desideri? Quali sono le strategie efficaci per preservare il tuo benessere psicofisico?

A cura della Dott.ssa Claudia Forini, Counsellor Professionista Avanzato, Talent Coach, Mediatrice Familiare maestra di Yoga Nidra

**18:00** *Giovedì 27 marzo 2025*  
**IL POTERE DELLA MINDFULNESS**

Uno strumento di guarigione fisica ed emotiva.  
Lezione pratica con Dott.ssa Alessandra Ferrante  
(portare un tappetino e vestirsi comodamente!)

**18:00** *Giovedì 3 aprile 2025*  
**LEGGERE DONNA**

Porta una lettura della tua autrice preferita, la leggeremo insieme in un'ottica di relazione e scambio con altre donne. Condividiamo un momento di benessere personale e collettivo.

A cura della bibliotecaria Laura Torelli

**18:30** *Giovedì 10 aprile 2025*  
**FACCIAMO LUCE  
SULL'ENDOMETRIOSI**

a cura del Dott. Daniele Mautone Direttore Dipartimento Materno-Infantile Responsabile U.O.C Ginecologia ed Ostetricia del presidio Ospedaliero "P.Pederzoli" Peschiera del Garda e dell'ostetrica Dott.ssa Alessandra Venegoni

**INGRESSO LIBERO**  
Tutti gli incontri si terranno presso la Sala Consiliare di Ceresè

**Moderatrice del percorso: Dott.ssa Claudia Forini**